Original Kriya Yoga

Step-by-step guide to salvation

Vol. 4 - Perfect Kriya Pranayam



Rangin Mukherjee

ترجمة مجموعة الروح

دون فتح عينك الثالثة، لا يحق
لك رؤية أي شيء
في العالم الإلهي!

التأهيل يفتح العين الثالثة.

دليل كريا يوغا الأصلية
خطوة بخطوة للخلاص
المجلد الرابع

بقلم رانجين موخرجي

21 مارس 2018

الطبعة الأولى

رانجين موخرجي كلكتا الهند

راجع www.originalkriya.com لمزيد من المعلومات حول المؤلف والكتاب.

شكر وتقدير

قدم الأشخاص التالية أسماؤهم مساعدة ومشورة لا تقدر بثمن بشأن تجميع ونشر هذا الكتاب:

السيد جيم روبرتس

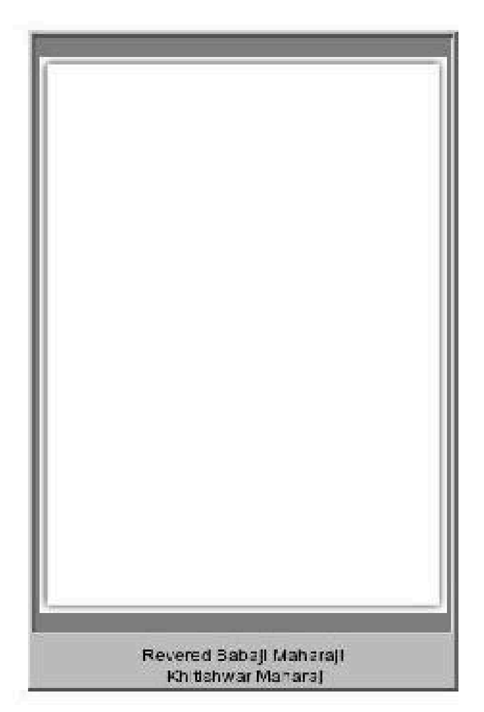
جدول المحتويات

الإهداء مقدمة المؤلف
التفاني
1 براناياما
1.1 حول براناياما1.2 آثار براناياما 1.3 أنواع مختلفة من براناياما 1.4 برانادي (قنوات برانا) 1.5 براناياما يؤدي إلى تنقية الذات 1.6 نقاط رئيسية قليلة مع براناياما 1.7 ستيثابراجيا 1.8 رؤية بشرية أو إلهية 1.9 لمسة إلهية 1.10 ناد (أوم) 1.11 انطباعات العقل 1.12 كارما والحياة القادمة 1.13 العقل والقوة 2 الشروع في المسار 2.1 كريا ليست مسألة اعتقاد 2.2 توقف عن البحث خارج نفسك 2.3 اجعل الرحلة بنفسك 2.4 ممارسة حسب التعليمات 2.5 حافظ على الإيمان والرفقة مع المعلم 2.6 ممارسة نيشكام كارما 2.7 دراسة بهاغافاد غيتا 2.8 اتقان مخطط الممارسة الخاص بك من كريا يوغا الأصلية

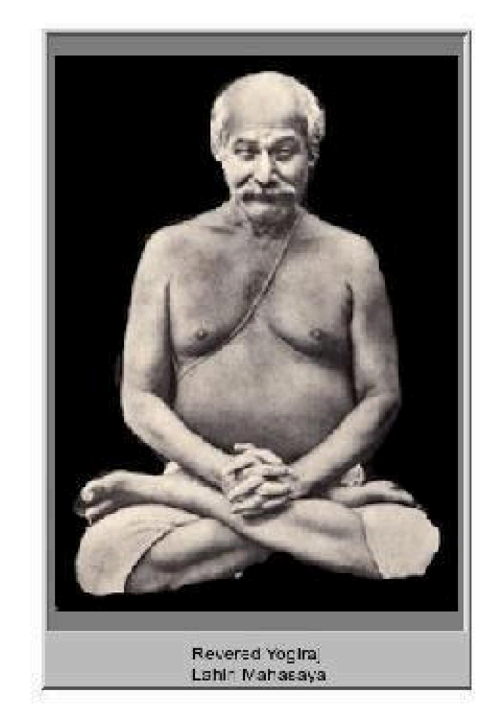
إهداء

إلى قدمي اللوتس الخاصة بغوروغي وهذه السلالة المقدسة.

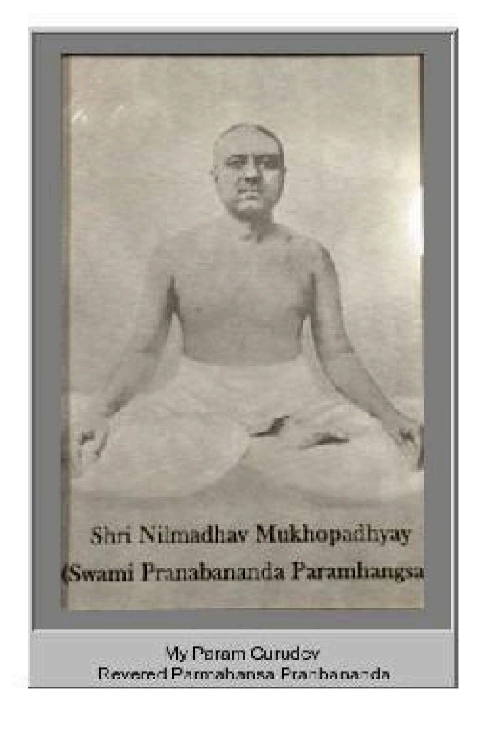
تُركت صورة باباجي مهراج عن عمد فارغة لأن جميع صوره وصوره هي نتيجة الخيال الفني.



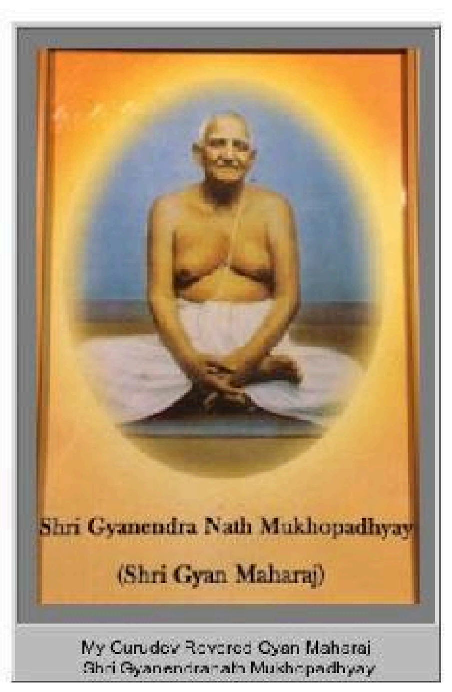
Revered Babaji Maharaji
Khitishwar Maharaj



Revered Yogiraj
Lahiri Mahasaya



My Param Gurudev
Revered Paramahansa Pranbananda



My Gurudev Revered Gyan Maharaj
Shri Gyanendranath Mukhopadhyay

مقدمة المؤلف

تأتي ولادتك الثانية عندما تبدأ في ممارسة كريا يوغا الأصلية. في ولادتك الأولى جئت إلى هذا العالم المادي. الولادة الثانية تعني ولادتك في العالم الروحي. نسمي معلمنا "بابا" أو الأب لأن الغورو هو والد مولودنا الثاني.

الفرق بين الأب البيولوجي والأب الروحي هو أن الأب البيولوجي يتغير من الولادة إلى الولادة، لكن الأب الروحي يظل مرتبطًا في الجسم النجمي حتى بعد الموت حتى نحصل على الخلاص.

من السهل جدًا قول كلمة الخلاص. من الصعب جدًا الحصول عليها. هناك حاجة إلى الكثير من التضحيات والقيود والعمل الجاد. يقال إنها أصعب وظيفة في هذا العالم. في المرحلة المتقدمة، يجب أن يكون لدينا تركيز دقيق. هذا صعب للغاية، لكنه ممكن. لا تقلق. كل شيء ممكن من خلال العمل الشاق والممارسة الصحيحة للبراناياما. في الأشهر القليلة الأولى أو السنوات القليلة، قد لا نواجه أي شيء. هذه هي فترة الصبر والعمل الجاد. بعد ذلك الوقت، سيبدأ الظلام بالتلاشي تدريجيًا. سيصبح العقل هادئًا، وسيضيء العالم الداخلي بشكل مشرق. هذه هي نقطة الانطلاق لنعمة الله الإلهية والسعادة الإلهية.

ليس من السحر أن نتلقى الخلاص تلقائيًا في اليوم التالي للتأهيل. ولكن إذا تدربنا بصبر، فسنحصل على الخلاص (بثقة مائة بالمائة). كلما تدربنا أكثر، كلما تلقينا المزيد من السعادة. هدفنا هو الحصول على السعادة الدائمة، وليس السعادة المؤقتة. هذه السعادة سنشعر بها على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

الوقت القصير جدًا في شبابنا هو الوقت الأكثر متعة في حياتنا، ولكن للأسف، تختفي هذه الفترة بسرعة. وبالتالي فإن السعادة المادية ستزول، لكن السعادة الروحية لن

تضيع أبدًا. هذا هو السبب في أن غوتاما بوذا لم يعد أبدًا إلى مملكته، لكنه قضى حياته في الغابة، ضحى بكل الرفاهية التي تمتع بها كملك.

نيشكام كارما هو [عمل] كارما يتم دون أي توقع للنتائج. إذا مارسنا الكريا بتوقعات، فسوف نفقد نعمة الله ولن تتطور حياتنا الروحية؛ أو إذا تطورت، فستستغرق وقتًا طويلاً جدًا. القوى الروحية موجودة لجذب اليوغيين وبالتالي إخراجهم عن مسارهم. مكان الله داخل جسمنا بين الحاجبين. إنه لا يرمش أبدًا، وعيناه مفتوحتان دائمًا يراقبنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لذلك مهما كانت الإجراءات التي نقوم بها – الكارما الجيدة والسيئة (الأفعال) – يشهدها الله. لا يمكن إخفاء أي شيء من قبلنا.

الشيء الرئيسي في كريا يوغا هو ممارسة الطريقة الصحيحة للبرانايام. لقد لوحظ أن جميع معلمي الكريا الحاليين ليسوا على دراية ببرانايام لاهيري ماهاسايا الأصلية. إنهم يعلمون الكريا وهو أمر لا أساس له من الصحة وهراء. من خلال ممارسة الطريقة الصحيحة للبرانايام ، سيتطور ممارس كريا بسرعة كبيرة؛ خلاف ذلك، سيستغرق الأمر وقتًا طويلاً للتطور.

في البداية من المهم جدا للحفاظ على ياما ونياما. فهي أساس ممارس كريا. ثم تأتي وضعية الجلوس (أسانا). يجب ألا تكون هناك حركة لأي أجزاء من الجسم. يجب أن نجلس دون أي حركة مثل التمثال. تعد ممارسة البرانايام أمرًا حيويًا للغاية، وتعتمد الحيل [أو المبادئ] الرئيسية للتنمية على ذلك. علينا أن نركز بين الحاجبين مع التركيز على العقل فقط على شاكرا أجنا. يجب ألا يكون هناك ضغط على كلتا أعيننا. جنبا إلى جنب مع هذا، يجب أن يتم الاستنشاق والزفير مع أوم.

التركيز على شاكرا أجنا يعني التركيز على الله، لأن هذا هو مكان الله. من خلال الممارسة بهذه الطريقة، سيصبح عقلنا تدريجيًا ثابتًا في شاكرا أجنا بمساعدة برانايام الخفي الذي سيصبح أطول وأدق (أرق) وقويًا.

عندما يحدث السكر الإلهي، تتغير شخصية الشخص بأكملها. يصبح العقل هادئًا، ونرى العالم بشكل مختلف. على سبيل المثال، نفقد الاهتمام بالأشياء المادية. نشعر

بالسعادة الإلهية طوال الوقت والتي لا يمكن مقارنتها بأي متعة مادية. سيكون الوقت المناسب للحفاظ على البتولية سهلاً، لأننا سنحصل على المزيد من المتعة والرضا الإلهي على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. حتى لو اقترب منا أجمل شخص على كوكبنا، فلن يكون لدينا أي اهتمام بالجنس. سوف نتوصل إلى رؤية العالم المادي باعتباره خبثًا فادحًا.

في البداية، يبدو الجنس عقبة أمام الكثيرين، ويتساءلون عما إذا كان يجب عليهم حتى ممارسة ممارسة كريا على الإطلاق؛ لكن ليس من الضروري أن يكون الأمر كذلك، لأنه في الحالات العليا النعيم أو السكر الإلهي أعلى بكثير من أي شيء آخر. لذا فإن الاعتدال المعقول يكفي حتى يتقدم المرء على الطريق. الشيء هو أنه عندما تسقط الرغبة، فإنها تحدث بشكل طبيعي وكنتيجة لكريا وليس كبادرة قسرية للأنا. الشيء المهم هو عدم السماح لها بمنعك من ممارسة كريا يوغا بجدية وتجربة السكر الإلهي.

آمل أن تفهم الآن، أو على الأقل تحصل على فكرة، عن نوع السعادة التي يمكننا الحصول عليها من السكر الإلهي. في الحقيقة، لا يمكن تفسيره.

يجب أن نصل إلى تلك المرحلة من خلال ممارسة كريا يوغا فقط. لن يفهم الإنسان الطبيعي ما يجري في شخص في هذه المرحلة من تطور كريا. من الخارج سنبدو كشخص طبيعي، لن يفهم أحد ما يحدث داخلنا. إذا لم يتم قمع هذا السكر أو السعادة، فسيظهر الهدوء العميق الذي سيقودنا إلى أعلى مرحلة من السامادهي. وبعد ذلك يتم تأمين الخلاص.

إذا كان لديك إيمان بي، يجب أن تستمر في ممارسة كريا يوغا حتى تصل إلى هذه المرحلة. إذا تمكنت من ممارسة هذه الطريقة، فسيستغرق الأمر خمس سنوات كحد أقصى لبدء الحصول على المتعة الإلهية وبعد ذلك لن تتمكن أبدًا من التوقف عن ممارسة كريا يوغا. ستكون مدمنًا عليها. قد نصل إلى هذه المرحلة في وقت مبكر يعتمد أيضًا على كارمتنا السابقة. في البداية سيكون من الصعب جدا التركيز، ولكن تدريجيا سيحدث ذلك. شيء آخر، ممارسة كريا يوغا الأصلية لا تذهب سدى أبدًا، إذا

لم نتمكن حتى من إكمال هذه الحياة، فسيتم نقلها إلى الحياة التالية. وهكذا قد يحصل شخص ما على الخلاص في حياة واحدة، وبعضها في ثلثي العمر.



1. برانايام

1.1. حول برانايام

إذا أردنا الوصول إلى مرحلة المعرفة بشكل أسرع، فعلينا أن نؤدي كريا دون أي توقعات. من البداية، لا يمكن الحصول على الخلاص بدون معرفة. يساعدنا برانايام على التخلص من الغضب والغيرة والإثارة. إنه يخلق المزيد من الهدوء والمغفرة والحب تجاه الله وما إلى ذلك. بعد ممارسة كريا، نشعر بنوع من السكر*(بارفيستا)*. عندما يصبح هذا السكر عميقًا بشكل متزايد، فهذا يعني أن مرحلة كارما يوغا ستنتهي قريبًا.

من خلال قراءة الكتب، يمكن للمرء أن يكتسب المعرفة، ولكن في الداخل، لا يزال بإمكان المرء الحصول على جميع أنواع الرغبات والإدمان الخاطئة تجاه الأشياء الخاطئة والقيام بأفعال خاطئة. هذا هو السبب في أن المعرفة العملية مطلوبة. تسمى اليوغا مع برانايام ساغونا (الازدواجية)، وتسمى اليوغا مع تأمل تشيتا نيرغونا (عدم الازدواجية).

أولئك الذين لديهم انجذاب هائل نحو المتعة الدنيوية لن يدركوا أبدًا حبًا دائمًا لله. نعم، قد يتم الشعور ببعض الحب لله بشكل مؤقت، لكنه لن يكون دائمًا أبدًا. هذا هو السبب في أن أولئك الذين يشعرون بانجذاب هائل نحو المتعة الدنيوية سيحتاجون دائمًا إلى التفكير في الجانب السيئ من هذا العالم المادي، والتفكير في فترة حياتهم القصيرة.

بهذه الطريقة قد يزداد تقاربهم مع الله، وفي يوم من الأيام سيصبحون مؤهلين أيضًا لممارسة اليوغا بنشاط والحصول على الخلاص.

يقول البعض، "دعونا نكمل المتعة المادية ثم سنبدأ في ممارسة اليوغا". هذا تفكير خاطئ تمامًا لأن الطلب على المتعة المادية لن يتناقص أبدًا؛ في الواقع، يزداد فقط مع المتعة. كلما استمتعت أكثر، كلما شعرت بالحاجة إلى المزيد من المتعة. صحيح أن البعض قد يستمتعون أقل، عندما يفقدون القوة للاستمتاع. ولكن عندما يستعيدون قوتهم، سيبدأون مرة أخرى في الاستمتاع بحياتهم. لذلك لا يمكن تحقيق المتعة المادية (الدنيوية) واليوغا في وقت واحد. إما أن يكون كذلك أو لا. من خلال ممارسة البرانايام، نكتسب الهدوء، وستزداد تقاربنا مع الله. هذا هو السبب في أن البرانايام ضروري للأشخاص الذين لديهم الكثير من التقارب نحو المتعة؛ وإلا فلن ينجحوا أبدًا، ولن يضيعوا سوى وقت ثمين من حياتهم.

تلعب الأطعمة دورًا كبيرًا في ممارسة اليوغا. تزيد الأطعمة الساتفية من التأثيرات الساتفية في الجسم، وتزيد الأطعمة الراجاسية من التأثيرات الراجاسية في الجسم، وتزيد الأطعمة التاماسية من التأثيرات التاماسية في الجسم. تزيد الأطعمة الساتفية من الهدوء داخل الجسم وتزيد الأطعمة الراجاسية والتاماسية من الأرق في الجسم. إذا كنا نريد حقًا تطوير أنفسنا، فيجب علينا في البداية توخي الحذر بشأن عاداتنا الغذائية.

1.2. آثار برانايام

يجب أن يكون برانايام هو الجزء الرئيسي من أي نوع من ممارسات الكريا. ممارسة اليوغا بدون برانايام غير مثمرة. الطريقة الوحيدة لتهدئة المرحلة المضطربة من العقل هي أداء البرانايام. لا يمكن القيام بالتأمل السليم بدون برانايام. بعد ممارسة برانايام

لفترة طويلة، يصبح التنفس مثل خيط ناعم. في ذلك الوقت، سيبدو أن هواء التنفس لا يخرج من الخياشيم، على الرغم من أننا نستخدم القوة على التنفس.

فيما يلي بعض تأثيرات البرانايام :ستتغير شخصيتنا بأكملها من خلال ممارسة البرانايام. لن نكون قادرين على قول الأكاذيب والغش وما إلى ذلك. سنكون قادرين على التغلب على جميع الخطايا التي ارتكبت في حياة سابقة وتدميرها. برانايام يساعدنا: 1) للسيطرة على قوة الحياة، والحواس الخمس، والجنس، 2) لدخول السوشومنا ، 3) لتحقيق كيفالا كومباكا (تعليق التنفس) والسامادهي ، و 4) لاكتساب جميع أنواع القوى الروحية. عندما يتوقف التنفس بسبب برانايام، يصبح العقل هادئًا تمامًا.

هناك أنواع مختلفة من البرانايام، ولكن البرانايام الأفضل والأكثر فعالية هو الاستنشاق والزفير أثناء الهتاف أوم في وسط الشاكرات الستة. يساعدنا برانايام على التحكم في جميع أنواع الانحرافات والإلهاءات التي ينشئها عقلنا. لذا للتحكم في العقل في بداية سادهانا (كريا)،علينا أن نتدرب على البرانايام المثالية؛وإلا فإن كل جهودك ستكون بلا جدوى. من خلال القيام بالبرانايام المثالية والوصول إلى الجزء العلوي من أجنا شاكرا، سنكون قادرين على ممارسة براتياهار ،دارنا ،دايانا، وأخيرا وسامادهي.

بشكل عام، لا نريد أن نصبح ذوي تفكير روحي. نفكر في العالم المادي حتى نموت. يحدث هذا بسبب التشوه في برانا. لهذا السبب - حتى وما لم نتمكن من السيطرة على برانا ووقف تشويهها، من المستحيل الحصول على موكشا أو الخلاص. العقل مخلوق من تململ برانا. على هذا النحو، لديها ميل للانخراط دائمًا في العالم المادي. لذلك بمساعدة برانا، علينا أن نتحكم في أذهاننا.

في ساتيا يوغا ، كان الكريابان الجيدون يتنفسون مرة واحدة فقط في الساعة. هذا هو السبب في أنهم عاشوا مثل هذا الوقت الطويل. التدرب على البرانايام المثالية، يمكننا الحصول على سامادهي. في ذلك الوقت سوف ندرك لأنفسنا حقيقة، قبل وبعد، خلق الكون.

1.3. أنواع مختلفة من برانايام

بمساعدة براناياما ، يمكننا التحكم في برانا وجميع الشاكرات المرتبطة بالسوشومنا وأيضًا جميع الأعصاب الخفية التي تعمل داخل جسمنا والتي تحمل أوامر مختلفة.

على سبيل المثال، يتم توصيل عمود إدارة السيارة بأجزاء أخرى مختلفة من السيارة تؤدي وظائف أخرى مثل صندوق التروس والدينامو وما إلى ذلك. داخل جسمنا، ترتبط البرانا الرئيسية بأعضاء مختلفة من الجسم. لذلك، من خلال التحكم في البرانا الرئيسية، قد نتحكم في جميع الوظائف الأخرى داخل جسمنا.

وظيفة برانا هذه هي القيام بالعديد من الكارما (الأفعال) التي بدونها لا يمكن لأي كائن حي أن يعيش لثانية واحدة. حتى في وقت النوم، لا يمكن إيقافه. يحدث ذلك بسبب الغوناس الثلاثة داخل جسمنا. ساتفا غونا هو نفس نشط (برانا) يتحرك داخل السوشومنا. عندما تنشط راجا وتاماس غوناس، تتحرك برانا عبر إيدا وبنغالا.

هذه الغوناس في الداخل نشطة. في الجسم علينا أن نذهب فوق هذه الغوناس من خلال ممارسة براناياما (كارما التنفس) من أجل التحرر منها. إذا قمنا بالكارما وفقًا لنصيحة الغورو ، فإننا نحقق مرحلة الخلاص التي لا تنفس فيها.

فيما يلي أربعة أنواع من البراناياما. قبل التأهيل، يمكن للمرء ممارسة الأنواع الأخرى من براناياما المدرجة أدناه. إلى حد ما قد يساعدون. بمجرد البدء في كريا يوغا، ومع ذلك، فهي ليست ضرورية.

1. كريا يوغا من الاستنشاق والزفير وهم يهتفون عقليا أوم.

.2

استنشق من خلال فتحة الأنف اليسرى إغلاق فتحة الأنف اليمنى.

.3

هذا البرانايام هو نفسه كما هو مذكور في (2). الفرق هو في (2) علينا أن نحبس التنفس في الداخل وهنا علينا أن نحبس التنفس في الخارج مع نفس العدد من أوم.

قد نزيد العد ببطء على سبيل المثال لكل من (2) و (3):

استنشاق	الاحتفاظ	الزفير
4 أوم	16 أوم	8 أوم
6 أوم	24 أوم	12 أوم
8 أوم	32 أوم	16 أوم

4. التنفس البديل من فتحة الأنف: استنشق من خلال فتحة الأنف اليسرى، وأغلق فتحة الأنف اليمنى، وانشد عقليًا أوم واحد، ثم دون حبس الأنفاس، أغلق فتحة الأنف اليسرى، وازفر من خلال فتحة الأنف اليمنى مع هتاف أوم واحد. هذا يجعل نصف جولة. كرر إغلاق فتحة الأنف اليسرى بالإصبع، واستنشق من خلال فتحة الأنف اليمنى وانشد عقليًا أوم واحد، ثم على الفور دون عقد، وازفر من خلال فتحة الأنف اليسرى أغلق فتحة الأنف اليمنى مع هتاف إصبع أوم واحد. هذا يجعل جولة واحدة كاملة.

يجب تكرار العملية بأكملها مرارًا وتكرارًا، مع البدء ببطء شديد بـ 28 جولة من تنفس الأنف البديل هذا وزيادة 10 جولات كل أسبوع إلى 108 برانايام.

نحن نتنفس بشكل عام بشكل عشوائي. يتغير تنفسنا دائمًا. في بعض الأحيان نتنفس من خلال فتحة الأنف اليسرى، وأحيانًا نتنفس من خلال فتحة الأنف اليمنى. تتناوب هذه الدورة كل 90 دقيقة تقريبًا. بالإضافة إلى ذلك، في بعض الأحيان يصبح تنفسنا طويلًا، وأحيانًا قصيرًا، وما إلى ذلك. يؤثر التنفس غير المنتظم على عقلنا وجسمنا. له آثار ضارة على عقلنا وصحتنا.

في الأيام الخوالي، اكتشف اليوغيون الكبار في الهند أنه إذا تنفسنا بشكل إيقاعي بنفس طول التنفس بحيث تكون مدة الاستنشاق مساوية لمدة الزفير، فسيكون لها آثار مفيدة. التنفس غير المنتظم يجعل الشخص مريضًا ومضطربًا. يقلل من طول العمر.

نجد أيضًا أن بعض الأشخاص يحركون أرجلهم دائمًا، ولا يمكنهم الجلوس بهدوء حتى للحظة. هذا يعني أنه لا يتم التحكم في عقلهم وجسمهم. عندما نكون قادرين على الجلوس بهدوء دون أي إثارة، فهذا يعني أننا بطريقة ما قد سيطرنا على عقولنا، وإلى حد ما، على الجهاز العصبي والعضلات. لا نشاهد أبدًا كيف نتنفس والتي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالعقل والجسم.

إذا تنفسنا بشكل إيقاعي، فسنصبح أكثر هدوءًا، وستصبح أعصابنا وعضلاتنا وخلايا الجسم صحية. وبالتالي فإن جميع أعضائنا ستعمل بشكل صحيح. وبالتالي سيكون لدينا صحة جيدة وعقل لاتخاذ أي قرارات بشكل صحيح. سيزداد طول عمرنا، وقد نعيش حياة صحية.

تسمى البقعة التي تلتقي فيها الكارما والهدوء منطقة اليوغا وهي كوتاسثا داخل أجنا شاكرا. إذا تمكنا من إصلاح أذهاننا في كوتاسثا ، فسنحصل على هدوء تام. لا توجد طريقة أخرى للحصول على الهدوء التام أو السامادهي. من خلال ممارسة البرانايام داخل السوشومنا وفقًا لنصيحة الغورو ، يتم تحقيق الهدوء التام في النهاية تلقائيًا. إذا فشل شخص ما في الحصول على الهدوء التام، فهذا يعني أنه لم ينجح في كارما يوغا،

لأنه يتعين عليه تحقيق الهدوء التام حيث لم تكن الكارما (الأفعال) موجودة. سواء حققنا النجاح أم لا، فإننا نواصل مع كارما(برانايام). وهذا ما يسمى نيشكام كارما(برانايام دون أي توقع). إذا استطعنا إبقاء أذهاننا ثابتة على كوتاسثا دون التفكير في النتائج، فسيتم تحقيق الهدوء، ويصبح التنفس متساويًا، ودقيقًا للغاية. تدريجيا وفي نهاية المطاف، يتوقف ويخترق واحد كوتاسثا.

خلال كريا (أو الكارما) علينا استخدام دماغنا. يجب أن نحاول دائمًا اتباع نصيحة الغورو بدقة؛ وإلا، فلن نتلقى السعادة الإلهية وتصبح الممارسة مملة. إذا تدربنا على الكريا بشكل سطحي فقط، فلن يؤدي ذلك إلى أي نتائج. هذا هو السبب في أننا يجب أن نكون دائمًا حذرين بشأن نصيحة معلمنا وممارسته بدقة وفقًا للتعليمات.

الشيء الرئيسي هو أننا يجب أن نحافظ على تركيز أذهاننا في وسط أجنا شاكرا **أثناء القيام** برانايام **دون التفكير في أي شيء آخر**؛ وإلا، سيظهر الحجاب وسيتم تحويل انتباهنا. من بداية ممارسة الكريا الخاصة بك إلى نهاية ممارستك، حافظ دائمًا على انتباهك في كوتاسثا ؛ وإلا، فلن تنجح أبدًا في كريا يوغا، وستذهب كل جهودك سدى. بدون إزالة الحجاب من خلال البرانايام المناسب ،فإن ممارسة التأمل غير مثمرة. بمجرد اكتمال كريا من ستة شاكرات، سيبدأ التأمل تلقائيًا.

كما كتبت في وقت سابق ، برانايام هو الأسلوب الرئيسي في كريا يوغا للحصول على النجاح والسعادة الإلهية. فقط من خلال الممارسة الطويلة والصادقة سنكون قادرين على تحقيق برانايام الكمال والسيطرة على عقولنا.

1.4. برانادي (قنوات برانا)

يُطلق على النادي الذي ينتقل من الأنف إلى الرئتين اسم برانادي. مثل نايس الدم (قنوات حركة الدم)، فإن نادس برانادي لها أشكال وأحجام مختلفة من الإجمالي إلى

الدقيق إلى الدقيق للغاية مثل الشباك مع الكثير من الطرق المختلفة. بمساعدة هذه القناة، يدخل الهواء الخارجي (الأكسجين بشكل أساسي) إلى جسمنا وهذا يساعد قنواتنا الأخرى مثل آنا نادي (قناة الطعام)، و جينادي (قنوات المعرفة) على العمل. لقد شرحت بالفعل الفرق بين هواء التنفس و برانا في مجلد سابق.

يحدث تعرض برانا في الجسم الإجمالي في هواء التنفس. تنقسم برانا إلى 49 غازًا مختلفًا مثل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون والنيتروجين وما إلى ذلك وبعضها غازات مختلطة. تؤدي برانا أنواعًا مختلفة من الوظائف في جسمنا في عشرة أماكن مختلفة يستخدمها اليوغا لممارسة اليوغا. من بين هذه الوظائف العشر المختلفة، هناك خمس وظائف رئيسية وخمس وظائف ثانوية. الوظائف الخمس الاساسية كما يلي:

1. برانا - بمساعدة برانا نحصل على الخلاص أو المخا (موكشا). يقع مكان (مقر) برانا في شاكرا أناهاتا. وظيفة برانا هي الحصول على العناصر الغذائية من أي أطعمة نتناولها. يلعب هذا دورًا في تطوير روحنا، ويساعد أيضًا في إنشاء جميع وظائف الجسم الحيوية.
2. أبانا - يخرج البرانا من جسمنا في وقت الوفاة. يقع مكان أبانا في شاكرا مولادهار. وتتمثل وظيفتها في إزالة الطعام المتبقي (البراز) من أجسامنا.
3. سامانا - لديه القدرة على تثبيت وظائف الجسم. يقع مكان (مقر) وجودها في أجسامنا في منطقة السرة، أي شاكرا مانيبورا. هنا يتم التحكم في البرانا والابانا وتوازنهما. ما يؤخذ تطحن ويتم امتصاص العناصر الغذائية في أجسامنا. الباقي يخرج بسبب عمل أبانا. بسبب سامانا، تصبح صحتنا وجمالنا ورائحتنا وما إلى ذلك ملحوظة. عندما يصبح سامانا ضعيفًا ، تحاول أبانا التحكم في البرانا،

وتتعرض أنظمة الجسم بأكملها للاضطراب وتهاجم أنواع مختلفة من الأمراض جسمنا.

.4

أودانا - إنها قوة متحركة صاعدة ومكان وجودها (المقعد) في شاكرا فيشودا الحلق. بسبب هذه القوة، يمكننا التحدث والغناء أيضًا.

.5

فيانا - ينتشر في جميع أنحاء جسمنا. نشعر بحس اللمس بسبب هذه القوة. في حالة ضبط بعض البقع من جسمنا، نشعر بالإحساس أكثر من الأجزاء الأخرى. وهذا يعني أن هذه القوة أكثر في منطقة معينة من جسمنا.

اسم ووظيفة البرانا الثانوية الخمسة الأخرى هي ناغ و كورما و كريكارو ديفداتا و داناجو . حركة ناغ صاعدة. يحدث القيء وفقًا ناغ؛ كورما يجعل العيون تومض؛ يشارك كريكار في العطس، و ديفداتا مع التثاؤب، و داناجو مع أصوات الجسم الداخلية.

يسمى تنفس الكارما أو اليوغا باليوغا. يمكن التحكم في مياه الشلال الضخم عن طريق حفر القنوات بحيث يتم تحويل المياه من التيار الرئيسي من خلال قنوات مختلفة بحيث تصبح المياه في التيار الرئيسي أقل وأقل ويمكن التحكم فيها. للتحكم في براناء علينا تحويل التدفق الرئيسي لبرانا من خلال قنوات مختلفة في جسمنا من أجل جعل برانا خفية والتحكم فيها بسهولة أكبر. أثناء ممارسة كريا، يجب أن نتبع نصيحة الغورو حتى تتم إزالة جميع الحجاب تدريجياً وتلقائياً.

1.5. براناياما يؤدي إلى تنقية الذات

طالما أن لدينا انجذابًا نحو العالم المادي والحواس الخمس - الصوت والشعور (اللمس) والرؤية والذوق والشم - فنحن بعيدون عن الله.

هذه الأشياء مثل التراب في متجرنا من تشيتا. هذا هو السبب في أننا في البداية يجب أن ننظف أجسامنا وتشيتا. وهذا ما يسمى التنقية الذاتية. يتم هذا التنقية والتطهير *(بهوتا شودهي)* من خلال ممارسة البرانايام والمودرا الصحيحة.

بعد تنقية الذات، يدخل العقل العالم الداخلي وينسى العالم الخارجي تمامًا. إنه يفقد كل التعلق بالعالم الخارجي. في ذلك الوقت، عند مشاهدة الأشياء التي تحدث في كوتاسثا، يصبح اليوغي مفتونًا. وهذا ما يسمى براهما سامادهي والسعادة الإلهية التي نحصل عليها تسمى براهماناندا. بعد ذلك يفقد اليوغي كل اهتمامه بالعالم المادي. يستمتع بالمتعة الإلهية إلى ما لا نهاية طوال الوقت.

1.6. بعض النقاط الرئيسية مع برانايام

1. قبل أن نبدأ في ممارسة كريا، يجب أن يكون عقلنا خاليًا من الأفكار. يجب ألا نسرع لإنهاء تدريب كريا. يجب أن يتم ذلك بشكل مريح للغاية، معتقدًا أن لدينا كل الوقت في العالم. في البداية نجلس ببطء ونبدأ في مشاهدة المركز بين الحاجبين تمامًا كما هو الحال عندما نكون في مرحلة التأمل وننسى كل شيء آخر.

2. ثم عندما نبدأ في مشاهدة المركز بين الحاجبين دون إجهاد أعيننا الجسدية، نبدأ في القيام بالبرانايام دون إبقاء انتباهنا على البرانايام. يجب الانتباه في شاكرا أجنا. البرانايام مع أوم هو القوس، ولكن عندما تستهدف الهدف، يجب أن يكون تركيزك ثابتًا (محددًا) على الهدف (أجنا شاكرا) وليس على كيفية التعامل مع القوس. وبهذه الطريقة، سيتم إصلاح عقولنا قريبًا في شاكرا أجنا. سيصبح الرأس ثقيلًا وسيشعر بنوع من السعادة.

3. أثناء ممارسة الكريا، يجب على ممارس الكريا مشاهدة مركز أجنا شاكرا فقط دون مشاهدة أي شيء آخر. عند ممارسة هذه الطريقة، سيصبح التنفس تدريجيًا دقيقًا وسيتوقف تدريجيًا في النهاية. وهكذا، سيخترق العقل كوتاستا، ويغطس في بحيرة بيندو، ويفقد كل الحواس. يسمى هذا الهدوء باليوغا.

4. بعد إنجاز كريا و المودرا، يجب أن نستمر في إبقاء انتباهنا ثابتًا على شاكرا أجنا لأطول فترة ممكنة. يجب ألا نسرع للانتهاء والاستيقاظ.

5. في العالم المادي عندما نعمل بتركيز كامل، نحصل على نجاح مائة بالمائة. وينطبق الشيء نفسه على كريا. عندما نستنشق ونزفر مع تركيز أوم بشكل كامل في مقاومة كوتاستا، نحصل على نجاح مائة بالمائة؛ وإلا، فلن يكون العقل قادرًا على دخول العالم الداخلي، وستذهب جهودنا سدى. مرة أخرى، هذا هو السبب في أننا يجب أن نستخدم عقولنا ونتجنب كل الأفكار غير الضرورية التي تستهدف فقط مركز كوتاستا.

6. إذا بدأنا خلال كريا في الحصول على براهماناند (السعادة الروحية أو الفرح الأسمى) وانحرفنا عن هدفنا، فهذا يعني أن عقولنا أصبحت أكثر انخراطًا في العالم المادي. يصبح سوكام ،وهذا يعني ممارسة كريا مع بعض التوقعات التي هي عقبة أمام الحصول على الفرح الدائم.

7. بمساعدة العقل، إذا تمكنا من التواصل مع الله سبحانه وتعالى (براهما)، فسيتم تدمير كل كارما لدينا في حياة واحدة.

8. عندما يتم إصلاح عقولنا مع براهما بيندو (نجم سبحانه وتعالى)، نفقد معرفة الكون والهوية ونصبح بلا حراك. وهذا ما يسمى تشيتانيا سامادهي. نظرًا لعدم وجود أحد يستمتع بنتيجة الكارما، فإن جميع الكارما السابقة والحالية يتم تدميرها تلقائيًا.

9. سنشعر بالكثير من النعيم والهدوء. وبهذه الطريقة يجب أن نستمر في ممارسة كريا لمزيد من التطوير. هناك شيئان يجب تذكرهما: وهما الطعام المناسب والصبر. سننجح بالتأكيد لأن النتائج مضمونة مائة بالمائة.

فيما يلي بعض المراحل التي قد نعبرها أثناء ممارسة كريا:

1.

في البداية نتعرق، وبعد ذلك يصبح جسمنا تدريجيًا بلا حراك وخاليًا من القلق.

2. بعد ذلك قد نشعر بقشعريرة.

3. يتغير تنفسنا أثناء البرانايام. يتغير الشهيق والزفير، أي تصبح كمية الشهيق هي نفس كمية الزفير.

4. ثم يأتي الاهتزاز. مع البراناياما الصحيح، يصبح تنفسنا خفيفًا ورقيقًا مثل خيط يدخل إلى السوشومنا حيث ينظف السوشومنا. أثناء عملية التنظيف، يتم إعاقة البرانا وتخلق الأعصاب نوعًا من الاهتزاز بسبب الانسداد الشبيه بالغائر والهواء المحبوس. بعد تنظيف السوشومنا بالكامل، ستبدأ البرانا في التدفق بمهارة في خط مستقيم وفي شكل دقيق دون أي عائق ينشط قوة النوم داخل السوشومنا.

5. هذا يؤدي إلى تغيير نظرتنا. لون البشرة، تصبح العيون ناعمة جدا. يصبح الوجه لامعًا وما إلى ذلك. تبدأ التجاعيد في التلاشي. سنصبح ناعمين وأكثر هدوءًا. سترى

العيون مثل شخص مخمور. سيبدأ الجميع في الإعجاب بنا. سيظهر نوع من التزجيج في الوجه.

6. بعد هذه المرحلة سنشعر أن كل ما هو موجود في هذا العالم قريب جدًا منا. وكأنهم أقرباؤنا المقربون. سنبدأ في حب الجميع. تخرج الدموع، لكن هذه الدموع ليست من البكاء، ولكن من حب الجميع.

عندما نمارس اليوغا الكريا لفترة طويلة، نشعر أن الله قريب جدًا منا، وفي ذلك الوقت تصبح رغبتنا في رؤيته شديدة. نراه لجزء من الثانية مثل البرق ومرة أخرى يختفي. هذا يزيد من رغبتنا عدة مرات، ونصبح مضطربين لرؤيته مرة أخرى. تسمى هذه المرحلة "الحزن" لأننا في ذلك الوقت نشعر أن الله قريب جدًا منا وأن حبنا لله يزداد إلى أعلى المستويات. ثم يظهر الله في النهاية في كوتاستا أي داخل مركز أجنا شاكرا. في ذلك الوقت نحصل على رؤية الله الكاملة التي تملأنا بالنعيم والفرح.

لكن هذه ليست النهاية وعلينا أن نذهب إلى شاكرا ساهاسرارا لإكمال المزيد من الكريا (التأمل) لدمج أنفسنا مع براهما عديم الشكل (القدير). باختصار، المراحل هي كما يلي:

1. بادئ ذي بدء، يجب أن نختبر رؤية الله في شاكرا أجنا.

2. بعد ذلك، نصعد إلى نهاية شاكرا ساهاسرارا لدمج أنفسنا مع براهما عديم الشكل، وفي النهاية ؛

3. اذهب إلى شاكرا ساهاسرارا للحصول على موكشا كما ذكر المؤلف من قبل في مجلدات أخرى.

4. وأخيرًا، بالذهاب إلى نهاية ساهاسرارا إلى شاكرا مولا، وبثقب هذه الشاكرا ندمج أنفسنا مع براهما عديم الشكل أو القدير وبالتالي نحصل على الخلاص.

1.7 ستيثابراجيا

بمجرد أن يختبر العقل الهدوء التام، لن ينجذب مرة أخرى نحو المتعة المادية. كل ما نراه في ذلك الوقت سيبدو بعد ذلك مزيفًا وعديم الفائدة وعديم القيمة. نظرًا لأن الأشياء المادية لن يكون لها قيمة بالنسبة لنا، فسنظل دائمًا داخل أنفسنا. ما تسمى هذه السعادة هو ستيثابراجيا. [يعلم البهاغافاد غيتا (2 :55) أنه عندما يتخلى المرء عن جميع الرغبات في العقل، تجد الذات الرضا في حد ذاتها وحدها، وأن المرء هو سيثيتبراجنا (مؤسس في حكمة ثابتة)].

بعد أن يختبر ممارس الكرياسامادهي مرحلة سامادهي، لن يكون نفس الشخص مرة أخرى. سيفقد كل أنواع الرغبات. لن يكون له أي إهتمام بالتمتع المادي. سيكون هذا العقل بلا رد فعل في كل موقف (ظرف) حيث يبقى العقل فوق كل هذه المواقف. لن يكون للعقل أي عاطفة أو خوف أو غضب. هذه مرحلة سهلة حيث يرتبط المرء دائمًا بالله. سيكون لديه رباطة جأش (أن يكون متساوياً في التفكير) ويكون دائمًا بدون ارتباطات. يبقى دائمًا في شاكرا أجنا. ليس لديه مشاعر للسعادة أو الحزن. نظرًا لأن العقل يصبح ثابتًا بشأن هذا العالم المؤقت الشبيه بالحلم، فإن العقل يظل دائمًا في التتبع.

عندما تصبح حركة وجودة التنفس رقيقة للغاية ودقيقة وتكون أصغر كمية دائمًا بنفس التردد، مما يعني أن طول ومدة الاستنشاق هي نفس الزفير، في ذلك الوقت يمكن للعقل أن يصعد وينزل بسهولة إلى السوشومنا.

أيضًا في ذلك الوقت لن يكون هناك ألم في الجسم ولا قلق في العقل. تنشأ سعادة غير قابلة للتفسير تسمى مساواة برانا. "يجب أن نختبر هذا الشعور بأنفسنا، لا يمكن تفسيره." يسمى هذا الاتزان (السامانتا) أو التوازن باليوغا.

1.8. الرؤية البشرية أو الإلهية

يمكننا أن نرى الأشياء الفظيعة فقط بأعيننا الجسدية. لرؤية أشياء صغيرة جدًا أو دقيقة، نحتاج إما إلى نظارات أو مجهر أو منظار أو بعض الأدوات المناسبة المصممة لهذا الغرض.

لرؤية الله، نحتاج إلى أداة يمكنها الكشف عنه. أدرك اليوغيون أن لديهم أداة يرون من خلالها الله. تلك الأداة هي العين الإلهية أو العين الثالثة. مع هذه الأداة يمكنهم رؤية الله وقتما يريدون. من خلال ممارسة الكريا وفقًا للتعليمات، يمكن للمرء الحصول على هذه الأداة. المرء لا يرى الله بعيون جسدية، ولكن من الداخل من خلال العين الإلهية، "لم ير أي إنسان الله في أي وقت".

تُرى رؤى لا نهاية لها أثناء ممارسة كريا يوغا. في البداية شوهد الكثير من الأرواح أو الموتى، كلهم عائمون بلا تعبير، لكن العيون مفتوحة تنظر إلينا. ثم قد نرى ديفاتا مختلفة (الآلهة) مع أجسام مضاءة في شاكرات مختلفة.

في المراحل العليا من السامادهي نرى رؤى لا نهاية لها في شيداكا (السماء الداخلية) مع العديد من الألوان المختلفة، الله و آلهة، الوجوه، العيون، الأيدي، الأسلحة، وهلم جرا. يمكن رؤية كل شيء في كل مكان، وكلهم يدخلون داخل جسمنا.

يُرى العالم الداخلي من خلال العين الإلهية أو العين الثالثة التي تقع في جسمنا بين الحاجبين المغلقين. في وقت بدء كريا، يفتح غورو اليوغي هذه العين الإلهية أو العين

الروحية للتلميذ. تساعدنا تلك العين الإلهية على رؤية تاتبادا ، أي حيث يظهر الله في جسم الإنسان كجسم مضاء.

عندما نركز في وسط تادبادا يمكننا أن نرى (نقطة بيندو المظلمة التي تسمى براهماري غوها. عندما نثقب هذا البيندو، فإنه ينفتح ويتحول إلى شكل يشبه النفق مع أبواب تحرسها قوتان مختلفتان. أحدهما يخلق حجابًا (أباران) لا يسمح لممارس الكريا بدخول النفق؛ والآخر (بيكشيب) يحرف ممارس الكريا عن باب المدخل. بمساعدة الطعام والسلوك والبتولية ونمط الحياة، يمكننا النجاح في التغلب عليها.

عندما ينفصل عقلنا عن حواسنا، نحصل على الهدوء التام. تسمى هذه السعادة براهما بادا أو أقدام براهما (سبحانه وتعالى). في هذا براهما دارشان (" رؤية "براهما)، لا يمتلك اليوغي أي شيء من الأنا. في هذا الوقت، يُنظر إلى أي معرفة نكتسبها من خلال حواسنا على أنها هلوسة، أي مؤقتة وقابلة للتغيير. وقال موني أستافاكرا:

هذا العالم غير موجود. كل ما نراه ليس سوى هلوسة. الخطيئة والفضيلة ليست موجودة؛ هم فقط صنعوا أنفسهم. كل ما نراه غير موجود على الإطلاق؛ كل هذه الأشياء تأتي من الهلوسة.

طالما لدينا شعور بأنفسنا، مثل "أموالي، وممتلكاتي، وزوجتي، وأطفالي، وسيارتي"، وما إلى ذلك، نحن مقيدون بالغرور. هذا يعني أننا بعيدون عن الله. أولئك الذين تخلوا عن كل التوقعات، وهذا يعني التوقعات للحصول على أي شيء في هذا العالم، مؤهلون للحصول على جيان يوغا. لا يخاف جيان يوغي أبدًا أثناء الموت. بالنسبة لهم كل شيء وهم. لا يوجد شيء، فقط براهما (سبحانه وتعالى) موجود.

من ناحية أخرى، فإن أولئك الذين لديهم توقعات، دو إي سوكام كارما مؤهلة للحصول على كارما يوغا، لأنها لا تزال تنجذب نحو العالم المادي. أولئك الذين يعرفون أن الرغبة هي سبب معاناتهم، ولكن لا يزالون غير قادرين على التخلص من الرغبات،

لأن الكارما الوحيدة (الفعل) التي يجب عليهم القيام بها هي القيام بممارسات كريا المثالية. بحيث وصلوا تدريجياً إلى مرحلة دارانا (المرحلة الثانية من التأمل) أو كريا بهاكتي يوغا.

من خلال ممارسة براناياm لفترة طويلة في كارما يوغا، يتغير عقل الممارس كريا. نظرًا لأن ممارس كريا قد وصل إلى مرحلة عدم توقع أي شيء تقريبًا، فلن يتأثر ممارس كريا أو يدمن أيًا كان ما جربه.

تسمى عملية اليوغا التي تساعدنا على تحقيق الذات براهما فيديا. لا يمكن للمرء أن يفهم هذا فقط من خلال قراءة الكتب. يجب أن نبدأ ونمارس بشكل صحيح وفقًا لنصيحة الغورو . علينا أن نمارس الإجراء الصحيح بالضبط لتحقيق الذات؛ وإلا، فلن نحقق أبدًا تحقيق الذات. ولا يوجد سبيل آخر. بدون إدراك الذات، علينا أن نأخذ الولادات والوفيات المتكررة.

نأتي إلى هذا العالم ونشارك في أشياء مؤقتة وغير مستقرة. الأشخاص الذين نحبهم كثيرًا، في يوم من الأيام سنفقدهم. لن نراهم مرة أخرى. لا نعرف إلى أين يذهبون، ولن نلتقي بهم مرة أخرى في هذه الحياة. عندما نموت ستكون وجهتنا هي نفسها.

لا نعرف إلى أين نحن ذاهبون، ومن أين أتينا، ولماذا نولد، ولبضعة أيام، لماذا نتورط (مرتبطين بالعالم) الذي يجب أن نغادره في يوم من الأيام. هذا أمر أكيد. لكل هذه الأسئلة، حصل اليوغيون على المعرفة المكتسبة من السامادهي واكتشفوا أن تململ العقل هو سبب جميع الروابط (الارتباطات).

أولئك الذين يعرفون أن الرغبة هي سبب المعاناة، ولكن لا يزالون غير قادرين على التخلص من الرغبات لهم فقط كريا هي القيام بممارسات كريا المثالية. بحيث وصلوا تدريجياً إلى مرحلة دارانا (المرحلة الثانية من التأمل) أو كريا بهاكتي يوغا.

1.9. اللمسة الإلهية

عندما نتحرك بعد ثقب شاكرا مانيبورا نحو شاكرا أناهاتا لاختراق شاكرا أنهاتا، قد نواجه نوعًا معينًا من حاسة اللمس، مما يجعلنا مفتونين للغاية ونشعر بالحيوية لدرجة أننا نشعر بقشعريرة. في هذه الحالة سنرتجف دون الشعور بالبرد، وهو ما لا يمكننا إيقافه. مباشرة من أقدامنا إلى رؤوسنا، خارج وداخل جسمنا. في ذلك الوقت نشعر بالدغدغة الباردة، في أجنا شاكرا وفي الرأس، مما يمنحنا الرضا الكامل. نشعر بالرضا التام عن عدم وجود شيء آخر نريده. لا شيء آخر للاستمتاع به؛ لا شيء آخر نتمناه، يبدو أننا تلقينا كل شيء.

في ذلك الوقت قد نرى فيلًا أبيض أمامنا. تأتي رؤية الفيل الأبيض في الطريق إلى شاكرا أناهاتا. إنه ينتمي إلى الرب إندرا، حاكم السماء.

من خلال ممارسة كريا، عندما نبقى في تشيتا ناري في حالة خفية للغاية، في ذلك الوقت لا نبقى في جسمنا الإجمالي، حتى لا نشعر ما إذا كان الجسم الإجمالي موجودًا أم لا. في هذه الحالة، نرى داخل الجيوتي. نرى ديفاتا (الله) الذي يظهر لنا ويشجعنا ويباركنا.

1.10. ناد (أوم)

عندما نصل إلى مرحلة ممارسة كريا حيث يتم سماع نار (الذي يتم تهجئته أحيانًا باسم نام)، يمكننا رؤية الجيوتي (الضوء). في البداية يبدأ الصوت **أوم** ، ثم يظهر ناد الجيوتي (الضوء). إنه قوي للغاية لدرجة أنه يبتلعنا. يدخل عقلنا داخل الجيوتي ونفقد هويتنا. هذا الجيوتي (الضوء) يغطي عقولنا بالكامل ثم يختفي كل حجاب العالم الداخلي وندخل السامادهي.

1.11. الانطباعات الذهنية

تستمر انطباعات العقل (تسمى سامسكارا) للطفل حتى شبابه، وتستمر انطباعات العقل عن الشباب حتى الشيخوخة. بعد الموت تستمر هذه الانطباعات الذهنية إلى الحياة التالية.

يلتقي صديقان، أ و **ب**، على الطريق. **أ** سئل **ب**، "إلى أين أنت ذاهب؟" **ب** يقول إنه ذاهب إلى حي البغايا. ثم سأل **ب** أ، "إلى أين أنت ذاهب؟" يقول **أ** إنه ذاهب إلى المعبد. بعد مرور بعض الوقت، يبدأ " **أ** " في التفكير في أن " **ب** " يجب أن يستمتع بنفسه، والآن يا لي من أحمق. دون أن يستمتع بنفسه، يبدأ **ب** في التفكير، "يا لي من شخص سيء بلا شخصية! الحياة قصيرة، قد أموت في أي لحظة. إذن ما سآخذه معي هو مجرد خطايا". فيتوب توبة عظيمة.

الاستنتاج هو أن أ لن ينال الخلاص أبدًا لأنه يحافظ على تقارب نحو المتعة داخله؛ في حين أن **ب** لديه ضمير مع انطباعات ذهنية أفضل. ثم **ب**، إذا تأهل ومارس بصدق كريا يوغا، فقد يحصل على الخلاص في هذه الحياة أو في ثلثي حياته التالية.

1.12. الكارما والحياة التالية

يعتقد الكثير من الناس أنه عند الولادة كإنسان تنتهي دورة الحياة. ولكن هذا ليس صحيحا. ذلك يعتمد على كارما المرء. إذا تصرف شخص ما بعنف مثل حيوان عنيف، فإن وجهه سيعكس بعض العنف. إذا شاهدنا وجه شخص ذي تفكير إجرامي ووجه

شخص عادي، فقد نفهم الاختلافات على الفور. سيكون هذا الموقف في سلوك الشخص ذي العقلية الإجرامية مثل سلوك الإنسان السيئ. سيتعين عليه الاستمرار في الولادة والموت حتى يغير نفسه ويحصل على نعمة الله.

يصبح الطفل في سن تسعة أشهر فقط على دراية بأفعاله السابقة. ما هي الخطايا التي كانت لديه في حياته الثمينة؟ كل ما يمكن أن يتذكره عن أفعاله الجيدة والسيئة، يصبح عاجزًا ويكررها مرة أخرى. في الرحم، يقدم المرء وعودًا بأنه لن يكرر أبدًا أخطاء الحياة السابقة ويصلي إلى الله لإخراجه من رحم الأم. ولكن بعد الولادة يقع في الوهم وينسى وعوده. لكن الله يذكره دائمًا بحزن عيش حياة مادية. ينصحنا الله من خلال أشخاص مختلفين. في بعض الأحيان تجعله الأحداث بائسًا لمجرد السماح له بفهم سلبية الحياة المادية. في بعض الأحيان يجعلنا الله كم يعاني الأعزاء الذين يعيشون في هذا العالم أثناء الموت.

خلال فترة الشباب عندما يكون الشخص قويًا، يستمتع بالحياة مثل أي شيء. يعتقد أن الحياة جميلة جدا. يصبح مدمنًا على المتعة المادية، ولكن بعد ذلك يبدأ الجسم في التدهور. عندما يمرض الجسم، تكون أفعاله مقيدة، وقد لا يتمكن حتى من المشي بدون عصا المشي. تدريجيا تختفي كل المتعة وينتظر اليوم الأخير. وحيدًا وعاجزًا. أخيرًا، يذهب الجميع إلى المقبرة، تاركين كل شيء وراءهم. إذا لم تكن على دراية بهذه الأشياء، فاستيقظ وابدأ في القيام بها دون إضاعة أي وقت آخر.

1.13. قوة العقل والإرادة

يتحكم العقل فينا منذ اليوم الذي نولد فيه. مهما كان ما يأمرنا به العقل، فإننا نطيع، وهكذا نصبح عبيدًا للعقل. يلعب العقل الدور الأكبر في حياتنا وعلى طريق كريا. يحاول العقل أن يحكمنا حتى نتحكم في العقل. عندما يرى العقل أننا نحاول السيطرة

على عقولنا، يصبح أكثر عنفًا ويحاول إخراجنا عن مسار اليوغا من خلال إغرائنا بالكثير من الأشياء المادية مثل الجنس والمال والأطعمة وما إلى ذلك.

سيؤثر علينا العقل لإيقاف كريا والاستمتاع بالأشياء التي يفعلها الآخرون. سيخبرنا أن نتوقف عن الممارسة، وأن ننشغل بالحياة المادية، وألا نضيع أي وقت في ممارسة كريا غير المثمرة وأننا يجب أن نستمتع بأنفسنا مثل الأشخاص الآخرين ذوي التفكير المادي. ولكن إذا كنا مصممين على ممارسة كريا، فسيكون العقل عاجزًا. سوف ينحني لنا وسيبدأ في التصرف كصديق ومحب للخير. ثم سيساعدنا ذلك على التطور على طريق كريا يوغا.

في ذلك الوقت إذا أعطينا أمرًا لعقلنا، فسيتم طاعته على الفور من قبل العقل. إذا أمرناه بالبقاء ثابتًا على كوتاسثا، فسيفعل ذلك. وبالتالي سنكون سادة عقولنا.

يجب على أولئك الذين يسيرون على طريق اليوغا أن يواجهوا الكثير من العقبات في البداية حتى يتم اكتساب السيطرة الكاملة على عقولنا. لذلك، هناك حاجة إلى قوة الإرادة القوية. كريا يوغا ليست للأشخاص ضعاف التفكير. من خلال التحكم في أذهاننا بمساعدة براناياما وقوة الإرادة القوية، يمكننا الوصول إلى هدفنا.

بدون قوة الإرادة القوية، لا يمكن للشخص أن يكون ناجحًا - سواء في الحياة المهنية أو الحياة الروحية. عندما يفشل الشخص في حياته، فإنه يواسي نفسه بقوله إن كل ذلك هو رغبة الله. عندما يرى أن الآخرين يتمتعون بالازدهار في الحياة، يقول إن هذا أيضًا بسبب رغبة الله. إذا كان كل شيء يحدث بإرادة الله، فلماذا نذهب إلى أشخاص آخرين للحصول على المشورة؟ ويرجع ذلك أيضًا إلى رغبات الله. على الرغم من أننا نعاني بسبب أفعالنا الماضية ومن أفعالنا الماضية، لكن هذا لا يعني أننا يجب ألا نحاول. لتحقيق النجاح في كريا يوغا والحياة، نحتاج إلى قوة إرادة قوية وبذل الجهود.

2. البدء على الطريق

2.1. كريا ليست مسألة اعتقاد

يتعلم الكثير من الناس عن كريا يوغا أولاً من خلال قراءة الكتب. يمكن أن تكون قراءة الكتب على المسار الروحي مفيدة وغير مفيدة. نحصل على أفكار حول اليوغا من الكتب ونخلق لاحقًا مفاهيم حول ما قرأناه. ثم نبدأ في تصديق المفاهيم، ونأخذ ما هو غير واقعي على أنه حقيقي. عندما يتم تقاسم هذه المعتقدات بين العديد من الناس، فإنها تكتسب "قبولا واسعا" أو "شرعية" وتصبح واسعة الانتشار. وهذا يجعلها تبدو أكثر واقعية. يؤمن الناس بشدة بأشياء غير صحيحة ويعتقدون أنه نظرًا لأن الآخرين يحملون نفس الاعتقاد، فيجب أن يكون صحيحًا.

هناك الكثير من المعلومات الخاطئة حول كريا يوغا. تحتوي بعض قصص شائعة حول كريا على العديد من الأخطاء. قراءة المعلومات الخاطئة باستمرار والاعتماد عليها، يصبح العقل مرتبكًا. لذلك في بعض الأحيان يكون من المفيد "التخلي" [التخلي عن] بعض الأشياء التي نؤمن بها وإلقاء نظرة جديدة. لذا حافظ على هدوء عقلك ولا تعتمد على المعتقدات أو الخيال بناءً على ما قرأته، ولكن بدلاً من ذلك أثبت ما هو صحيح من خلال سادانا الخاصة بك.

2.2. توقف عن البحث خارج نفسك

يمكن أن يكون البحث عن شيء خارجي، سواء كان معلمًاأو ورشة عمل أخرى أو لأي شيء آخر، لا نهاية له وغير مرضٍ. ليس في العثور على شخص ما، أو شيء آخر خارج أنفسنا أن نختبر السعادة الحقيقية. **كل ما تبحث عنه في داخلك.** بمجرد أن تفهم أن ما تبحث عنه يصل من خلال سادهانا الخاصة بك (الممارسة الروحية)، تبدأ في التركيز أكثر داخل وعلى سادهانا الخاصة بك. لقد انتهى البحث، لكن العمل الحقيقي قد بدأ للتو.

2.3. قم بالرحلة بنفسك

علينا أن نسأل أنفسنا ما هي نيتنا عندما نتدرب. هل نحن على استعداد لاكتشاف ما هو صحيح لأنفسنا، أم أننا ننتظر شخصًا ما ليخبرنا بما نراه ونؤمن به؟ الحقيقة هي أنه لا يمكن لأحد أن يأخذنا إلى الله. يمكن للغورو أن يريك الطريق. **عليك أن تقوم بالرحلة بنفسك. نحن لا نذهب كمجموعة.** نذهب وحدنا. لذلك لا تنتظر، ولكن حدد عقلك لاكتشاف ما هو صحيح من خلال التدرب بجدية بنفسك، بغض النظر عما يستغرقه، بغض النظر عن المدة التي يستغرقها. لا يهم أنك فقط في بداية سادهانا (الممارسة). تدرب بجدية بنية أنك ستتابع حتى نهاية هذه الحياة.

2.4. الممارسة حسب التعليمات

ثمن النجاح هو الممارسة وفقًا للتعليمات. يميل الكثيرون إلى الاعتقاد بأنهم يستطيعون تحسين أو تبسيط التقنية عن طريق تعديلها بطريقة ما. سأل عدد قليل من التلاميذ، "أثناء التركيز على شاكرا أجنا ، هل يمكنني أيضًا تخيل برانا تدور لأعلى ولأسفل العمود الفقري؟" لأسباب عديدة، الجواب هو **لا مدوية**. في كريا، لا يوجد مكان للخيال. كريا هي مسألة إدراك، وليست خيال. مرة أخرى، كل شيء يحدث من خلال شاكرا أجنا.

يرجى فهم أنه عندما يقال أنه يجب على المرء التركيز على الشاكرات في الكريا، فمن المفهوم أن المرء يدرك الشاكرات من خلال شاكرا أجنا (المرتبطة داخليًا بجميع الشاكرات) **وليس** من خلال التركيز خارجيًا على طول العمود الفقري حيث يتخيل المرء أن الشاكرات موجودة!

عندما يغير المرء التقنية أو يمزجها مع تقنيات أخرى، فإنها لم تعد كريا.

2.5. حافظ على الإيمان والرفقة مع الغورو

في وقت التأهيل(الديكشا)، يفتح الغورو العين الروحية للتلميذ وبالتالي يولد الإيمان في التلميذ. بعد ذلك، يجب على التلميذ الحفاظ على هذا الإيمان من خلال الحفاظ على الصداقة مع الغورو. كيف يحدث هذا؟ يتم إنشاء الإيمان عندما يتحدث المرء مع الغورو، ويبقى على اطلاع دائم به. كما يحدث عندما يقرأ التلميذ ويدرس كتابات الغورو ويمارس تعاليمه. على سبيل المثال، قد يشمل ذلك القراءة اليومية لكلمات المعلم ، و البهاغافاد غيتا ،و يوغا سوترا باتانجالي، وما إلى ذلك.

الإيمان الحقيقي ليس أعمى، ولكنه يستخدم التمييز والمنطق للوصول إلى "دليل الأشياء التي لا تُرى". بهذه الطريقة، يمكنك الاستفادة من تعاليم الغورو في هذا التقليد، باتانجالي، البهاغافاد غيتا، وغيرها من الأعمال الروحية الأصيلة لتشجيعك وقيادتك لمواصلة ممارستك وفقًا للتعليمات.

في البداية، يبدو الحفاظ على ممارستك (الحفاظ على الإيمان) أمرًا صعبًا للغاية حيث تستمر في الممارسة بانتظام لفترة طويلة بجدية وصبر قبل أن ترى بعض النتائج. ما قد يبدو في البداية أكثر إحباطًا هو أنه يجب عليك التدرب دون توقعات أي نتائج، كما ذكرنا سابقًا. ومع ذلك، بدون هذا الموقف، لن تتمكن من الحفاظ على الممارسة والتركيز الصحيحين. لا أحد يستطيع أن يقول كم من الوقت سيستغرقك لإحراز تقدم، لأنه يعتمد على خلفيتك ومدى تعمدك في الممارسة. ومع ذلك، هناك شيء واحد مؤكد هو أن النجاح مضمون تمامًا كما أثبتت حياة معلمي (شري جيان مهراج) وحياة معلمي الآخرين في هذا النسب.

2.6. ممارسة نيشكام كارما

يتم تعريف نيشكام كارما على أنه أداء عمل أو عمل "بدون رغبة" (نيش كام). في ممارسة كريا ،يعني أداء كريا دون توقع أي نتائج. في الحياة، يعني أداء المرء لأفعاله دون أي رغبة، دون توقع أي ثمار.

كلما حدث فعل، هناك كارما. يعلم البهاغافاد غيتا أنه لا يمكن لأحد الهروب من الكارما عن طريق الامتناع عن العمل. ويوضح كذلك أنه عندما يتخلى المرء عن كل الارتباط بثمار العمل، لا يتراكم أي ارتباط بالكارما *(العمل)*. وبالتالي، لا توصي الغيتا بتجنب العمل، بل توصي بعمل خالٍ من الإلزام.

"قانعًا بكل ما يأتي إليه، متجاوزًا الثنائيات، سواء في النجاح أو الفشل، على الرغم من أنه يتصرف، فهو غير ملزم".

وبالتالي، فإن عدم الالتزام بالأفعال، على الرغم من أن المرء يتصرف، هو نيشكام كارما. هذا هو أحد المبادئ الرئيسية التي تم التأكيد عليها في البهاغافاد غيتا. دون اتباع هذا المبدأ، لا يمكن للمرء أن يكون "في هذا العالم، ولكن ليس من هذا العالم".

ستساعدك الممارسة الصحيحة لكريا على العمل دون توقعات (نيشكام كارما) في حياتك اليومية، والتصرف دون توقعات(نيشكام كارما) في حياتك اليومية سيساعد ممارستك لكريا. لذا تبنَّ هذا الموقف في كل ما تفعله. فيما يلي بعض الآيات من الغيتا التي توضح ذلك:

"العمل وحده له حق وليس له مطلقًا ثماره؛ لا تدع ثمار العمل تكون دافعك؛ ولا تدع فيك أي ارتباط بالتقاعس عن العمل". (2 :47)

"ثابت في اليوغا، قم بعملك، يا فائز الثروة (أرجونا)، التخلي عن التعلق، بعقل متساوٍ في النجاح والفشل، لأن تكافؤ العقل يسمى اليوغا" (2: 48)

"مع الجسد، مع العقل، مع الذهن، حتى مع الحواس فقط، يقوم اليوغيون بعمل نحو تنقية الذات، بعد أن تخلوا عن الارتباط. من يتأدب في اليوغا، بعد أن تخلى عن ثمرة العمل، يحقق سلامًا ثابتًا..." (5 :11)

2.7. دراسة البهاغافاد غيتا

تشكل الفصول الثمانية عشر من البهاغافاد غيتا جزءًا من عمل أكبر يعرف باسم المهابهارتا. البهاغافاد غيتا هو رمز لرحلة المرء الروحية ويصف الحرب الداخلية داخل كل واحد منا بين ميول الخير والشر. يعتبر الكثيرون الغيتا مثالًا على الكتب المقدسة الهندية وهي رمزية للغاية. على سبيل المثال، تسمى ساحة المعركة كوروكشترا (1 ،I) وبعد ذلك يوصف الحقل بالجسم (2 ،XVIII). تحتوي الغيتا على العديد من شذرات الحكمة التي تعمل كدليل لممارس الكريا.

كتب عدد قليل من تلاميذ لاهيري ماهاسايا تفسيرات للبهاغافاد غيتا بناءً على تجربتهم الروحية. درس جميع تلاميذه المباشرين البهاغافاد غيتا. لذا اقرأ وادرس القليل من البهاغافاد غيتا كل يوم.

2.8. اتقن ممارستك

يعرّف باتانجالي اليوغا بأنها توقف فريتس التشيتا (الوعي): يوغاس تشيتا فريتي نيرودا. التأمل يركز على بهرومادیا دريشتي، النقطة بين الحاجبين، دون أي فريتيس. لا حركة. السكون المطلق. مثل التمثال. بلا أفكار. يبدو الأمر مستحيلاً، لكن أداء براناياما المثالي يجعل ذلك ممكناً.

يسرد باتانجالي ثماني خطوات لتحقيقها: ياما، نياما، أسانا، براناياما، براتياهارا ،دارانا ،دايانا، وسامادهي. تتضمن كريا يوغا كل هذه الخطوات مع التركيز بشكل

خاص على براناياما كأداة تعد واحدة للخطوات الأعلى. لا يمكنك الوصول إلى أعلى مرحلة(سامادهي) دون المرور بمراحل براتياهارا ودارانا ودايانا. لحسن الحظ، فإن القيام بالبراناياما المثالي يعدك لتلك المراحل.

- أفضل أسانا هي تلك التي تسمح لك بالجلوس بلا حراك ونسيان جسمك. في النهاية، ستجد مقعدًا وموضعًا حيث يمكنك الجلوس دون حراك.

- حتى تصل إلى مرحلة متقدمة، تدرب بانتظام كل يوم في نفس الوقت. الممارسة بانتظام في نفس الوقت أكثر أهمية من الممارسة بطريقة غير منتظمة. كن منتظمًا وواقعيًا بشأن مقدار الوقت الذي يمكنك تخصيصه بانتظام لممارستك، ولكن تدرب بانتظام.

- بعد ممارسة براناياما ،اجلس في بارافاستا لامتصاص الآثار اللاحقة (بارافاستا) من كريا. في البداية قد لا تلاحظ الآثار المسكرة للبراناياما. بغض النظر، استمر في الجلوس لبعض الوقت. كلما كان ذلك ممكنًا، اجلس لمدة ساعة بعد براناياما مع التركيز على شاكرا أجنا في سكون مطلق. يستقر العقل بعد ساعة من الممارسة بطريقة لن يفعلها أبدًا بعد 15-20 دقيقة. بمرور الوقت سيتعمق السكون من تلقاء نفسه.

- تدرب بانتظام لنفس القدر من الوقت كل يوم. لا تسمح بتحديد طول ممارستك اليومية من خلال عدد البراناياما التي تمارسها بالإضافة إلى بعض الوقت الاسمي (الرمزي) في بارافاستا. ممارستك ليست شيئًا تستعجله.

إذا كنت تتدرب بانتظام لنفس القدر من الوقت كل يوم، فستكتشف في يوم من الأيام أنك تتعمق في التأمل في فترة زمنية أقصر. لا تقصر مدة ممارستك لأنك وصلت إلى نقطة أعمق في وقت سابق. بدلاً من ذلك، تعمق أكثر.

- إذا كنت ترغب في إطالة مقدار الوقت الذي تقضيه في التأمل وتجد صعوبة في الجلوس لفترة طويلة، فحدد مقدارًا معينًا من الوقت للتأمل. تدرب على ذلك لمدة أسبوع. يضيف الأسبوع التالي بضع دقائق إلى مقدار الوقت والممارسة لمدة أسبوع. استمر في زيادة مقدار الوقت الذي تقضيه كل أسبوع في الجلوس في التأمل حتى تصل إلى هدفك.

- راقب نظامك الغذائي ونومك وممارستك. في البداية، من الأفضل الالتزام بنفس الجدول الزمني قدر الإمكان. تخلق الانحرافات عواقب قد تخلق المزيد من العواقب والمشاكل. ونتيجة لذلك، قد تجد نفسك تتعافى من بعض الأخطاء التي ارتكبتها في اليوم السابق أو نحو ذلك. في النهاية، لن تزعج الأشياء البسيطة ممارستك كثيرًا.

- في ممارستك، حاول القيام بكل براناياما بشكل مثالي. في البداية لا يمكنك أن تفعل ذلك بشكل مثالي. استمر فى المحاولة. أثناء ممارسة كريا ،لا يوجد مكان تذهب إليه، ولا شيء يستعجل. لا شيء لأفعله. لا شيء يحتاج إلى عمل أو إكمال. لا توجد أفكار تحتاج إلى إكمال. حاول التدرب دون أي أفكار تركز فقط على شاكرا أجنا دون التفكير في البراناياما الخاص بك والذي يستمر تلقائيًا.

رسم تخطيطي لكريا يوغا الأصلية

يوضح الرسم البياني التالي كيف تدمج ممارسة كريا يوغا تعاليم أشتانجا يوغا (خطوات من أسانا إلى سامادهي)، و البهاغافاد غيتا (مناطق الكرمة والإخلاص والمعرفة)، و شاكرا شات . تشمل ممارسة شات (سبعة) شاكرات كريا من ستة شاكرات وكريا ساهاسرارا. في كريا ساهاسرارا، يكتشف المرء ويخترق الشاكرات التي تتجاوز السبعة التقليدية. يمكن العثور على إشارات إلى هذه الأشياء في مجلدات أخرى من قبل المؤلف.

***KRIYA* OF SIX *CHAKRAS* — KRIYA OF THE EAST**

Area of Karma

First *Kriya*
- At end of 1st *Kriya*, one sees stable light (*jyoti*), with stable posture and mind fixed in *ajna*.

Second *Kriya*
- One enters *sushumna*.
- Sees the undisturbed, stable divine light of *Kutastha*.
- Life force moves up the spine.
- Pierce each *chakra* by applying pressure on the *Prana*.
- At the end of this stage one pierces *ajna chakra*.

▼

Area of Devotion

Third *Kriya*
- Knock at the door of *Kutastha* with OM.
- At the end of this stage one pierces *Kutastha*.
- Third eye opens permanently.

▼ ▼

***KRIYA* OF *SAHASRARA* — KRIYA OF THE WEST**

Area of Knowledge

Fourth *Kriya*
- *Dharana, Dhyana, and Samadhi*
- *Bama, Roudri, Jestha*
- *Shree Bindu*
- *Mula Chakra*

▼ ▼